

OCTUBRE

CURS 2018-2019

**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa</li> <li>· Vegenugets de tofu i bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	2 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Mandonguilles* s/lactosa a la jardinera</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella completa sopa de galets</li> <li>· Pilota* s/lactosa, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets</li> <li>· Escalopa de pollastre* amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de bleda, pastanaga i patata</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i carbassó ratllat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb verdures</li> <li>· Guisat de carn magra* amb pastanaga i xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida</li> <li>· Seità a la planxa amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la napolitana</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <p><b>FESTA</b></p>
15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons a la carbonara vegetal amb beguda de civada</li> <li>· Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Botifarra* al forn amb amanida d'enciam i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix** amb arròs</li> <li>· Hamburguesa s/lactosa de vedella amb patates xip</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades</li> <li>· Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel de beguda de civada</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata s/lactosa, salsa de tomàquet, ou dur i olives</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Escalopa de vedella amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb galets i polenta</li> <li>· Salsitxes* amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet i olives</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Croquetes s/lactosa de mill i verdures</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>
29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Truita s/lactosa de patates amb amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures</li> <li>· Carn magra* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcanos amb beixamel de beguda de civada</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>		

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un \*. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com). A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos.

\*\*El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana així com la seva preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).